

Savannah's øko spelt/havreboller

24 stk. fordelt på 2 plader

½ pk gær

1100+ ml koldt vand

1 tsk. salt med top

40 g havregryn

2 tsk agave sirup

4 spsk olienolie

100 g knækkede rugkerner

1000 g speltmel

250 g havremel, glutenfri

Rør gær ud i koldt vand. Tilsæt salt, olie, sirup, havregryn og rugkerner, og rør. Tilsæt mel og ælt dejen grundigt, så den bliver smidig og glat. Det skal være en forholdsvis lind dej. Dæk skålen til og sæt på køl natten over.

Næste dag tændes ovnen på 210 grader varmluft. Dyp spiseske i koldt vand og lav boller med den – 12 stk. direkte på bagepapir på hver bageplade. Brug evt. 2 spiseskeer.

Bag bollerne i midten af ovnen i 12-15 min. De skal blot være gyldne og lyde hult, når du banker på bunden af dem efter bagning = færdigbagt. Lad dem køle af på rist, før de nydes.

Frys dem ned, som du ikke skal spise inden for de næste 1-2 dage.

Nyd dem opvarmet.

Savannah

www.omahara.com